





Bienvenue dans la grande communauté de Santropol Roulant!

Nous sommes heureux de vous présenter le calendrier 2020. À l'intérieur vous trouverez votre menu détaillé ainsi que toute l'information nécessaire pour profiter pleinement des services et activités de Santropol Roulant.

Toujours à l'écoute de vos goûts et de vos besoins, notre menu vous offre les recettes les plus appréciées de la Popote-Roulante ainsi qu'une sélection de nouveautés suggérées par notre clientèle.

NOTRE MISSION | *Santropol Roulant utilise la nourriture comme véhicule pour renforcer l'inclusion sociale entre les générations. De manière créative et collaborative, nous nourrissons notre communauté locale par des approches novatrices sur les thèmes de l'engagement des jeunes, des systèmes alimentaires urbains et périurbains, de la sécurité alimentaire et d'engagement communautaire.*

Welcome to Santropol Roulant's vibrant community!

We are very excited to bring you the 2020 calendar. Inside you will find your complete menu schedule and all the information you need to take full advantage of Santropol Roulant's services and activities.

Building on your feedback, our menu will continue to offer the Meals-on-Wheels' favorite recipes as well as a selection of new dishes requested by you, our client community.

OUR MISSION | *Santropol Roulant uses food as a vehicle to break social and economic isolation between generations. Creatively and collaboratively, we strengthen and nourish our local community with our novel approaches to active youth engagement, urban and peri-urban food systems, food security and community care.*



Plus qu'un service de repas!

En tant membre de la communauté de Santropol Roulant, vous êtes invités à participer à tous les événements intergénérationnels organisés tout au long de l'année.

Par votre présence, vous renforcez le tissu social de notre communauté et vous contribuez au dynamisme du Roulant.

Peu importe votre niveau de mobilité ou vos besoins spécifiques, notre équipe d'employés et de bénévoles vous offre le transport et l'accompagnement en plus de vous recevoir en grand dans notre immeuble accessible.

C'est avec plaisir que nous vous ferons parvenir nos invitations lors de vos livraisons futures.

More than just meal deliveries!

As a member of Santropol Roulant's community, you are invited to participate in the various intergenerational events and outings organised throughout the year.

By spending time with us, you strengthen the fabric of our community and contribute to the vibrancy of the Roulant.

Regardless of your level of mobility or need for accommodation, our staff and volunteers provide transportation, care and support throughout the event in our newly accessible building.

Keep an eye out for your invitation to our next event with your meal delivery!

Votre plat du jour inclut :

Plat principal

- Servi avec un accompagnement de légumes ou de féculents

Un choix de plat d'accompagnement parmi:

- Dessert
- Salade de fruits
- Salade verte
- Dessert faible en sucre
- Pudding
- Compote de pomme sans sucre

Horaire de livraison :

Lundi, mardi, mercredi et vendredi:

entre 15h et 18h

Samedi:

entre 14h30 et 17h30

Pas de livraison le jeudi et le dimanche

Your meal of the day includes:

Main dish

- Served with a side dish of vegetables or starch

Your choice of either:

- Dessert
- Fruit salad
- Green salad
- Low-sugar dessert
- Pudding
- Unsweetened apple sauce

Delivery schedule:

Monday, Tuesday, Wednesday, Friday:

between 3 p.m. and 6 p.m.

Saturday:

between 2:30 p.m. and 5:30 p.m.

No deliveries on Thursday and Sunday



Une facturation flexible

Le prix de base de nos repas est fixé à 6,00\$ et la facturation est envoyée mensuellement avec l'aide de vos bénévoles de livraison.

Le paiement peut être effectué par chèques, par carte de crédit ou par prélèvements pré-autorisés.

La possibilité d'une option à prix réduit est offerte à 4,50\$ pour nos clients à faible revenu. Laissez-nous savoir si une telle option est pour vous.

Des commandes faciles

Nous sommes toujours heureux de modifier vos commandes, vos jours de livraison ou vos choix de plats d'accompagnement.

Contactez-nous par téléphone **AU MOINS UN JOUR À L'AVANCE** pour toute annulation ou modification à votre commande.

Toute commande annulée sans ce préavis vous sera facturée.

Flexible pricing

The regular price of a meal is \$6.00 and the invoice is sent monthly through your delivery volunteers.

The payment can be done by cheque, credit card or pre-authorized fund transfer.

A reduced price option is offered at \$4.50 for our low-income clients. Let us know if this lower pricing option is for you!

Easy ordering

We are always happy to modify your orders, your delivery days or your choice of side dishes.

Call us **AT LEAST A DAY IN ADVANCE** for any cancellation or modification to your order.

Orders cancelled the day of the delivery will appear on your monthly billing.

**Des questions?
Appelez-nous!**

514 284-9335

**Have a question?
Call us!**

Vous souhaitez augmenter votre impact social?

Faites une contribution à Santropol Roulant aujourd'hui et rejoignez une communauté dynamique ayant à coeur l'accessibilité à des aliments sains et de qualité. Contribuez à renforcer le système alimentaire local et à soutenir une communauté intergénérationnelle florissante de Montréalais qui s'entraident. Ensemble, nous pouvons créer un tissu social plus fort!

COMMENT CONTRIBUER

- **Faites un don unique** du montant de votre choix et au moment de votre choix.
- **Devenez donateur(trice) mensuel(le)** et nourrissez votre communauté toute l'année.
- **Faites un don dans votre testament** qui aura un impact à long terme sur votre communauté.

Vous pouvez contribuer en personne, en ligne ou par chèque. Communiquez directement avec l'équipe de collecte de fonds de Santropol Roulant pour plus de détails.

Santropol Roulant est un organisme de bienfaisance canadien enregistré (#140 717 414 RR 0001), et en tant que tel, un reçu d'impôt sera émis pour tout don de 10\$ et plus.

Want to increase your personal impact?

Make a financial contribution to Santropol Roulant today and join a vibrant community of people passionate about increasing access to healthy food and quality ingredients. Contribute to a stronger local food system, and support a thriving intergenerational community of Montrealers caring for one another. Together we can weave a stronger social fabric!

WAYS TO CONTRIBUTE:

- **Make one-time donation** of any amount at any time of year.
- **Become a monthly donor** and nourish your community all year long.
- **Make a lifetime gift in your will** that will have a long-term impact on your community.

You can contribute in person, online or by cheque. Let's start the conversation! Get in touch directly with Santropol Roulant's Fundraising Team for more details.

Santropol Roulant is a nationally registered Canadian charity (#140 717 414 RR 0001), all donations over \$10 are entitled to a charitable donation tax receipt.

Calendrier 2021 calendar

JANVIER · JANUARY							FÉVRIER · FEBRUARY							MARS · MARCH							AVRIL · APRIL						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
27	28	29	30	31	1	2	30	1	2	3	4	5	6	28	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	1
31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
MAI · MAY							JUIN · JUNE							JUILLET · JULY							AOÛT · AUGUST						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
25	26	27	28	29	30	1	30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31	29	30	31	1	2	3	4
30	31	1	2	3	4	5	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11
SEPTEMBRE · SEPTEMBER							OCTOBRE · OCTOBER							NOVEMBRE · NOVEMBER							DÉCEMBRE · DECEMBRE						
DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT	DIM SUN	LUN MON	MAR TUE	MER WED	JEU THU	VEN FRI	SAM SAT
29	30	31	1	2	3	4	26	7	28	29	30	1	2	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1
3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8

**JANVIER
JANUARY**



*Chaque jour, les bénévoles préparent les repas à partir d'ingrédients frais.
Every day, volunteers help cook meals from scratch.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 JOUR DE L'AN NEW YEAR'S DAY Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Légumes farcis Stuffed vegetables	4 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Tarte aux légumes Vegetable pie	7 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	8 Chili à la dinde Turkey chili	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	11 Pâté au poulet Chicken pot-pie
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Aiglefin au poivre- citronné Lemon-pepper haddock	14 Rôti de porc Pork roast	15 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	18 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté chinois Shepherd's pie	21 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	22 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poulet alfredo Chicken alfredo	25 NOUVEL AN CHINOIS CHINESE NEW YEAR Rôti de boeuf Roast beef
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	28 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	29 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Pâté au poulet Chicken pot-pie	

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335

FÉVRIER
FEBRUARY



Melanie Godel

*La préparation des repas donne l'occasion à plusieurs bénévoles corporatifs de s'impliquer dans leur communauté.
Working in the kitchen allows corporate volunteers to get involved in their community.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	4 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	5 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	8 Tofu au beurre Butter tofu
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken	11 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	12 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 ^{ST-VALENTIN} VALENTINE'S DAY Boeuf bourguignon	15 Pain de viande Meatloaf
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	18 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	19 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Légumes farcis Stuffed vegetables	22 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Tarte aux légumes Vegetable pie	25 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	26 Chili à la dinde Turkey chili	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	29 Pâté au poulet Chicken pot-pie

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335



MARS MARCH



*Notre sortie à la cabane à sucre est une excellente opportunité de se sucrer le bec.
Our shugar shack outing: a great event for those with a sweet tooth.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Aiglefin au poivre-citronné Lemon-pepper haddock	3 Rôti de porc Pork roast	4 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	7 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
8 JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES INTERNATIONAL WOMEN'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 HOLI Pâté chinois Shepherd's pie	10 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	11 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet alfredo Chicken alfredo	14 Rôti de boeuf Roast beef
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	17 ST-PATRICK ST-PATRICK'S DAY Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	18 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	19 PRINTEMPS SPRING PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté au poulet Chicken pot-pie	21 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	24 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	25 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	28 Tofu au beurre Butter tofu
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken	31 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna				

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335

AVRIL
APRIL



*Nouer de nouvelles amitiés entre les membres de notre communauté est une de nos plus grande motivations.
Building new friendships between members of our community is central to our work.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Boeuf bourguignon	4 Pain de viande Meatloaf
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 FÊTE DU TARTAN TARTAN DAY Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	7 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	8 DÉBUT DE PASSEOVER FIRST DAY OF PASSEOVER Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Légumes farcis Stuffed vegetables	11 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
12 PÂQUES EASTER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Tarte aux légumes Vegetable pie	14 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	15 Chili à la dinde Turkey chili	16 FIN DE PASSEOVER LAST DAY OF PASSEOVER PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	18 Pâté au poulet Chicken pot-pie
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Aiglefin au poivre- citronné Lemon-pepper haddock	21 Rôti de porc Pork roast	22 JOURNÉE INTERNATIONALE DE LA TERRE INTERNATIONAL EARTH DAY Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	23 DÉBUT DU RAMADAN RAMADAN BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	25 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Pâté chinois Shepherd's pie	28 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	29 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335



**MAI
MAY**



Danie Royer

*Le Roulant a une certaine magie!
Santropol Roulant has a certain magic to it!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
					1 Poulet alfredo Chicken alfredo	2 Rôti de boeuf Roast beef
3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	5 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	6 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Pâté au poulet Chicken pot-pie	9 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
10 FÊTE DES MÈRES MOTHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	12 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	13 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	16 Tofu au beurre Butter tofu
17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 JOURNÉE DES PATRIOTES PATRIOTS' DAY Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken	19 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	20 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	21 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	23 EID-AL-FITR (FIN DU RAMADAN) (RAMADAN ENDS) Pain de viande Meatloaf
24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	26 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	27 Salade mediterranéenne de poulet Mediterranean chicken salad	28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Légumes farcis Stuffed vegetables	30 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
31 ANNIVERSAIRE DE SAN- TROPOL ROULANT SANTROPOL ROULANT'S BIRTHDAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL						

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335

**JUIN
JUNE**



Danie Royer

*Rue Fermier est un événement annuel où la communauté du Roulant se réunit pour célébrer l'abondance de l'été.
Rue Fermier is an annual event where the Roulant community comes together to celebrate the bounty of the summer.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
PAS DE LIVRAISON NO MEAL	1 Tarte aux légumes Vegetable pie	2 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	3 Salade de dinde et canneberge Turkey and cranberry salad	4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	6 Pâté au poulet Chicken pot-pie
7 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	8 Aiglefin au poivre- citroné Lemon-pepper haddock	9 Rôti de porc Pork roast	10 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	13 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
14 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	15 Pâté chinois Shepherd's pie	16 Salade Niçoise Tuna salad	17 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Poulet alfredo Chicken alfredo	20 Rôti de boeuf Roast beef ÉTÉ SUMMER
21 FÊTE DES PÈRES FATHER'S DAY PAS DE LIVRAISON NO MEAL	22 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	23 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	24 ST-JEAN BAPTISTE Aubergine au gratin Eggplant parmesan	25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Salade mediterranéenne de poulet Mediterranean chicken salad	27 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
28 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	29 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	30 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs				

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335



JUILLET
JULY



*La Journée Communautaire à la Ferme permet de vivre la magie du Roulant en pleine nature.
Community Farm Day brings the spirit of the Roulant to the great outdoors.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
			1 FÊTE DU CANADA CANADA DAY Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	4 Tofu au beurre Butter tofu
5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken	7 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	8 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	11 Pain de viande Meatloaf
12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	14 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	15 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Légumes farcis Stuffed vegetables	18 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Tarte aux légumes Vegetable pie	21 Salade Niçoise Tuna salad	22 Salade Méditerranéenne au poulet Mediterranean chicken salad	23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	25 Pâté au poulet Chicken pot-pie
26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Aiglefin au poivre-citronné Lemon-pepper haddock	28 Rôti de porc Pork roast	29 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	30 EID-AL-ADHA PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335



*Les bontés de la nature voyagent de notre ferme jusqu'à vous.
Bringing nature's bounty from our farm to you.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
						1 LAMMAS Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
2 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	3 Pâté chinois Shepherd's pie	4 Salade Niçoise Tuna salad	5 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Poulet alfredo Chicken alfredo	8 Rôti de boeuf Roast beef
9 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	10 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	11 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	12 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Salade de dinde et canneberge Turkey and cranberry salad	15 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
16 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	17 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	18 Salade méditerranéenne de poulet Mediterranean chicken salad	19 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	22 Tofu au beurre Butter tofu
23 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	24 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken	25 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	26 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Salade de saumon et oeufs Salmon and egg salad	29 Pain de viande Meatloaf
30 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	31 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese					

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335



SEPTEMBRE
SEPTEMBER



*Chaque année, notre communauté se rassemble pour une soirée de levée fond et de bonheur.
Every year, our community gathers together for an evening of fundraising and good cheer.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	2 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Légumes farcis Stuffed vegetables	5 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 FÊTE DE TRAVAIL LABOUR DAY Salade Niçoise Tuna salad	8 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	9 Salade mediterranéenne de poulet Mediterranean chicken salad	10 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	12 Pâté au poulet Chicken pot-pie
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Aiglefin au poivre- citronné Lemon-pepper haddock	15 Rôti de porc Pork roast	16 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 ROSH HASHANA Saumon teriyaki Teriyaki salmon	19 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 Pâté chinois Shepherd's pie	22 AUTOMNE FALL Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	23 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 Poulet alfredo Chicken alfredo	26 Rôti de boeuf Roast beef
27 YOM KIPPUR PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	29 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	30 Aubergine au gratin Eggplant parmesan			

Pour commander votre repas ou pour
modifier votre commande, veuillez
nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change
your order, please call at least
one day in advance :

(514)284-9335

OCTOBRE
OCTOBER



Magali Casaubon

Tout au long de l'été, la ferme organise des activités éducatives pour les enfants. Désherber nos champs devient une aventure!
All summer long, the farm hosts educational activities for children. Weeding our fields becomes a fun task!

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
				1 JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS INTERNATIONAL DAY FOR OLDER PERSONS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Pâté au poulet Chicken pot-pie	3 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
4 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	5 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	6 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	7 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	10 Tofu au beurre Butter tofu
11 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	12 ACTION DE GRÂCE THANKSGIVING Dinde Turkey	13 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	14 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Boeuf bourguignon	17 Pain de viande Meatloaf
18 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	19 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	20 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	21 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Légumes farcis Stuffed vegetables	24 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
25 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	26 Tarte aux légumes Vegetable pie	27 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	28 Chili à la dinde Turkey chili	29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Boulettes d'agneau Lamb meatballs	31 HALLOWEEN Pâté au poulet Chicken pot-pie

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335





NOVEMBRE NOVEMBER

*La cuisine est un endroit idéal pour rencontrer des gens et contribuer à notre communauté.
The kitchen is a great place to meet to people and contribute to our community.*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
1 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	2 Aiglefin au poivre-citronné Lemon-pepper haddock	3 Rôti de porc Pork roast	4 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	5 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	6 Saumon teriyaki Teriyaki salmon	7 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
8 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	9 Pâté chinois Shepherd's pie	10 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	11 JOUR DU SOUVENIR REMEMBRANCE DAY Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	12 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	13 Poulet alfredo Chicken alfredo	14 DIWALI Rôti de boeuf Roast beef
15 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	16 Saumon à l'aneth et citron Lemon-dill salmon	17 Pâtes et saucisses de boeuf Pasta with beef sausages	18 Aubergine au gratin Eggplant parmesan	19 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	20 Pâté au poulet Chicken pot-pie	21 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa
22 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	23 Frittata aux légumes et feta Vegetable and feta frittata	24 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	25 Poisson pané aux amandes Almond-breaded fish	26 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	27 Crevettes teriyaki Teriyaki shrimp	28 Tofu au beurre Butter tofu
29 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	30 Poulet moutarde et miel Honey-mustard glazed chicken					

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335

**DÉCEMBRE
DECEMBER**



Santropol Roulant

*Les événements au Roulant sont toujours une occasion de célébrer.
Events at the Roulant are a chance for everyone to celebrate!*

DIM · SUN	LUN · MON	MAR · TUE	MER · WED	JEU · THU	VEN · FRI	SAM · SAT
		1 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	2 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	3 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	4 Boeuf bourguignon	5 JOURNÉE DES BÉNÉVOLES VOLUNTEER DAY Pain de viande Meatloaf
6 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	7 Spaghetti bolognaise à la dinde Spaghetti and turkey bolognese	8 Quiche au jambon et fromage Ham and cheese quiche	9 Saumon à l'aneth et au citron Lemon-dill salmon	10 DÉBUT DE HANUKKAH HANUKKAH BEGINS PAS DE LIVRAISON NO MEAL	11 Légumes farcis Stuffed vegetables	12 Poulet avec sauce BBQ Chicken with BBQ sauce
13 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	14 Tarte aux légumes Vegetable pie	15 Crevettes à l'ail et quinoa Garlic shrimp and quinoa	16 Chili à la dinde Turkey chili	17 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	18 FIN DE HANUKKAH HANUKKAH ENDS Boulettes d'agneau Lamb meatballs	19 Pâté au poulet Chicken pot-pie
20 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	21 HIVER WINTER Aiglefin au poivre-citronné Lemon-pepper haddock	22 Rôti de porc Pork roast	23 Spaghetti et boulettes de boeuf Spaghetti and beef meatballs	24 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	25 NOËL CHRISTMAS Dinde Turkey	26 Quiche au fromage et légumes Cheese and vegetable quiche
27 PAS DE LIVRAISON NO MEAL	28 Pâté chinois Shepherd's pie	29 Poulet aux herbes et citron Lemon-herb chicken	30 Lasagne aux légumes Vegetable lasagna	31 PAS DE LIVRAISON NO MEAL		

Pour commander votre repas ou pour modifier votre commande, veuillez nous appeler la veille :

(514)284-9335

To order meals, or to change your order, please call at least one day in advance :

(514)284-9335





SANTROPOL ROULANT

111, rue Roy Est, Montréal, Québec, Canada H2W 1M1

tél : 514 284-9335

courriel / email : info@santropolroulant.org

web : www.santropolroulant.org



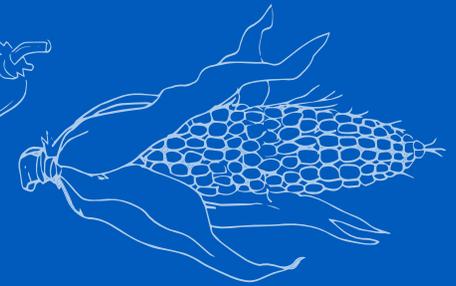
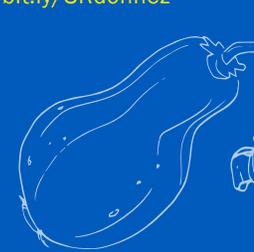
@SRoulant



facebook.com/SRoulant



bit.ly/SRdonnez



Depuis 25 ans, la contribution financière des membres de la communauté du Roulant, quel qu'en soit le montant, a un impact immense sur le programme de Popote-Roulante! Un merci spécial à tous nos partenaires, ainsi qu'à tous les donateurs(trices) individuel(le)s et corporatifs qui soutiennent notre travail.

Nos partenaires : santropolroulant.org/partenaires

For the last 25 years, financial contributions of all sizes from members of the Roulant community have had an immense impact on the Meals-on-Wheels program! A special thank you to all of our partners, as well as the many more individual and corporate donors who support our work.

Our partners: santropolroulant.org/partners

Photo de couverture / Cover photo: Sandrine Corbeil

